ABOUT THIS MANUAL

VISION CREATIVE, INC.
서울 종로구 통의동
6번지 이룸빌딩 4층

담 당	김윤희 님		
브 랜 드	DAEWOO	언 어	스페인어
F. MODEL	KOG-8A2B5S		
B. MODEL	KOG-8A2B		
BUYER	DMES향		
COUNTRY			
인 쇄	중국		

MEMO 총 30p
13.07.08-전체신규 30p
13.07.22-1p, 4p, 5p, 7p, 8p, 9p, 10p, 11p, 12p, 13p, 14p, 18p
수정_ 신규 12p

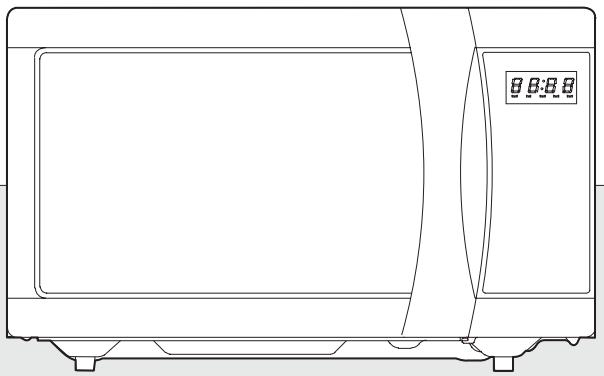
연락처
VISION 담 당 방 문 수
TEL: 730-0660 FAX: 730-3788

DAEWOO ELECTRONICS

HORNO MICROONDAS

KOG-8A2B

MANUAL DE INSTRUCCIONES
Y LIBRO DE COCINA



Antes de usar este horno por favor lea completamente estas instrucciones.

DMES_G-8A2B_G-8A2B5S(스) 2013.7.22 4:37 PM 페이지 1

PRECAUCIONES PARA EVITAR EXPOSICIONES A ENERGÍA DE MICROONDAS.

(a) No utilice este horno con la puerta abierta ya que puede causar exposición a la energía de microondas, lo que es perjudicial para la salud. Es importante no obstruir ni manipular los bloqueos de seguridad.

(b) No coloque ningún tipo de objeto entre la parte frontal del horno y la puerta ni permita que se acumule suciedad o restos de productos limpiadores sobre las superficies.

(c) ADVERTENCIA: Si la puerta o los sellos de estas se encuentran con daños, no debe utilizarse el horno hasta que haya sido reparado por un técnico calificado. En especial si: la puerta se encuentra doblada, las bisagras o cierres están rotos o sueltos o si se presentan problemas en la puerta o superficies selladas.

(d) ADVERTENCIA: Las reparaciones que impliquen la extracción de cualquier cubierta de protección para energía microondas son peligrosas y sólo podrán ser efectuadas por personal calificado.

(e) ADVERTENCIA: No deben calentarse en contenedores cerrados líquidos ni otro tipo de alimentos, ya que podrían explotar.

(f) ADVERTENCIA: Los niños no deben utilizar el horno sin supervisión de un adulto a no ser que se les hayan dado las instrucciones adecuadas y comprendan los peligros que conllevan un uso incorrecto.

(h) ADVERTENCIA: cuando el producto funciona en modo combinado, los niños únicamente deberían utilizar el horno bajo la supervisión de un adulto debido a las altas temperaturas generadas. (dado el caso)

ÍNDICE

- PRECAUCIONES PARA EVITAR EXPOSICIONES A ENERGÍA DE MICROONDAS. 1
- IMPORTANTES MEDIDAS DE SEGURIDAD 2
- INSTRUCCIONES PARA LA INSTALACIÓN Y LA CONEXIÓN A TIERRA 3
- INSTALACIÓN 3
- DIAGRAMA DE CARACTERÍSTICAS 4
- DIAGRAMA DE FUNCIONES (continuación) 5
- FUNCIONAMIENTO 6
- PROGRAMACIÓN DE LOS CONTROLES DEL HORNO 7

PROGRAMACIÓN DEL RELOJ 7
AJUSTE DE LOS TIEMPOS DE COCCIÓN Y LOS NIVELES DE POTENCIA 8
COCCIÓN EXPRÉS 8
DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA 9
COCCIÓN AUTOMÁTICA 10
DESCONGELACIÓN RÁPIDA 11
COCCIÓN EN MODO GRILL/COMBINADO 12
COMIDA FRÍA 13
COMIDA CONGELADA 13
SEGURO PARA NIÑOS 14
MODO DE AHORRO DE ENERGÍA 14
CÓMO PARAR EL HORNO MIENTRAS ESTÁ EN FUNCIONAMIENTO 14

- MANTENIMIENTO Y CUIDADO DE SU HORNO MICROONDAS 15
- PREGUNTAS Y RESPUESTAS 16
- ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO TÉCNICO 17
- LIMPIEZA Y CUIDADO 17
- ELIMINACIÓN DE EQUIPOS USADOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS 17
- ESPECIFICACIONES 18
- INSTRUCCIONES DE COCCIÓN 19
- CÓMO UTILIZAR EL HORNO DE MICROONDAS SIN RIESGO 20
- CHISPAS 20
- PRINCIPIOS DE LA COCCIÓN EN HORNO MICROONDAS 21
- ¿CÓMO COCINAN LOS ALIMENTOS LAS MICROONDAS? 21
- TABLAS DE CONVERSIÓN 21
- TÉCNICAS DE COCCIÓN 22
- GUÍA DE DESCONGELADO 23
- TABLA DE COCCIÓN Y RECALENTAMIENTO 24
- TABLA DE VERDURAS 26
- RECETAS 27

IMPORTANTES MEDIDAS DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA: Para evitar fuegos, quemaduras, descargas eléctricas y otros accidentes:

A continuación, al igual que en todos los electrodomésticos, se detallan algunas reglas y medidas preventivas que hay que seguir para asegurar un óptimo rendimiento de este horno:

1. Utilice el horno sólo para la preparación de comida. No lo utilice para secar la ropa, papel u otros productos no alimentarios o para la esterilización.
2. No utilice el horno cuando está vacío, ya que podría dañarlo.
3. No utilice el interior del horno para guardar objetos como papeles, libros de recetas, material de cocina, etc.
4. No haga funcionar el horno sin la bandeja de cristal en su sitio. Asegúrese que está bien colocada en la base giratoria.
5. Asegúrese de sacar los tapones o las cubiertas antes de cocinar alimentos embotellados o empaquetados.
6. No coloque materiales extraños entre la superficie del horno y la puerta. Podría provocar una pérdida excesiva de energía de microondas.
7. No utilice productos de papel reciclado para cocinar. Pueden contener impurezas que podrían provocar chispas y/o fuego durante su uso.
8. Haga palomitas de maíz sólo si dispone de un recipiente adecuado o si el maíz está empaquetado especialmente para hacer palomitas y está recomendado para su preparación en microondas.
   Si hace palomitas con el horno microondas, muchos granos de maíz no se transformarán. No utilice aceite si no lo especifica el fabricante.
9. No cocine alimentos cubiertos por una membrana como yemas de huevos, patatas, hígado de pollo, etc., sin agujerearlos primero varias veces con un tenedor.
10. No haga las palomitas durante más tiempo del que indica el fabricante. (Normalmente no son necesarios más de 3 minutos.) Aunque aumente el tiempo, no va a conseguir más palomitas, pero puede provocar quemaduras y fuego. Además, la bandeja puede calentarse demasiado o romperse.
11. Cuando caliente alimentos en recipientes de plástico o papel, vigile el horno para evitar que se prenda fuego.
12. Si observa humo, apague o desenchufe la unidad y deje la puerta cerrada para sofocar posibles llamas.
13. Para evitar quemaduras, remueva o agite los biberones y los potitos y compruebe su temperatura antes del consumo.
14. Compruebe siempre la temperatura de los alimentos o las bebidas que se han calentado en un horno microondas. Esto es importante porque los productos que se calientan en un horno microondas siguen aumentando de temperatura aunque haya terminado la aplicación de microondas.
15. No caliente huevos con cáscara ni huevos hervidos enteros en el horno microondas porque podrían explotar.
16. Mantenga la cubierta de la guía de ondas siempre limpia. Limpie el interior del horno con un paño suave humedecido cada vez que termine de utilizarlo. Si deja grasa en el interior, puede recalentarse y provocar humo o incluso prender fuego cuando vuelva a utilizar el horno.
17. No caliente aceite para freír ya que no puede controlar la temperatura y podría recalentarse y prender fuego.
18. Los líquidos como el agua, el café o el té pueden calentarse por encima del punto de ebullición sin que lo parezca a causa de la tensión superficial del líquido. No siempre se pueden ver burbujas o notar la ebullición cuando se saca el recipiente del horno microondas.
    SI SE CALIENTAN EN EXCESO, ESTOS LÍQUIDOS PODRÍAN DERRAMARSE AL INTRODUCIR UNA CUCHARA U OTRO UTENSILIO EN EL RECIPIENTE.
    Para reducir el riesgo de lesiones:
    a) No caliente el líquido en exceso.
    b) Remueva el líquido antes y a mitad del proceso de calentarlo.
    c) No utilice recipientes con lados planos o con cuellos estrechos.
    d) Una vez haya terminado de calentar el recipiente, déjelo en el interior del horno durante un breve periodo de tiempo antes de sacarlo.
    e) Si introduce una cuchara o cualquier otro utensilio en el recipiente, hágalo con gran atención.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

INSTRUCCIONES PARA LA INSTALACIÓN Y LA CONEXIÓN A TIERRA

Este aparato debe conectarse a una toma de tierra. En el caso de que se produzca un cortocircuito eléctrico, la puesta a tierra reduce el riesgo de descarga eléctrica porque proporciona un conductor de escape para la corriente eléctrica. Este aparato está equipado con un cable que tiene un conductor de puesta a tierra con un enchufe con toma de tierra. El enchufe debe conectarse en una toma de corriente que esté correctamente instalada y puesta a tierra.

ADVERTENCIA:
El uso incorrecto del enchufe con toma de tierra puede causar riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista cualificado o un operario de servicio técnico si no comprende totalmente las instrucciones para la puesta a tierra o si tiene dudas sobre la correcta conexión del aparato a tierra. Si es necesario utilizar un cable de extensión, use sólo un cable de extensión de 3 conductores que tenga un enchufe con toma de tierra de 3 clavijas y un receptáculo de 3 ranuras apropiado para conectar el enchufe del aparato. El valor nominal indicado del cable de extensión debe ser igual o mayor al valor nominal eléctrico del aparato.

IIMPORTANTE
Los hilos conductores de este cable de red están codificados con colores de acuerdo con el código siguiente:
verde y amarillo : tierra
azul : neutro
marrón : activo
Dado que los colores de los conductores del cable de red de este aparato pueden no corresponder a los colores identificativos de las terminales de su enchufe, proceda del modo siguiente:
El conductor de color verde y amarillo debe conectarse al terminal del enchufe que esté marcado con la letra “E” o que tenga el símbolo de tierra o sea de color verde y amarillo. El conductor de color azul debe conectarse a la terminal marcada con la letra “N” o de color negro.
El conductor de color marrón debe conectarse a la terminal marcada con la letra “L” o de color rojo.

ADVERTENCIA: Este aparato debe conectarse a una toma de tierra.

INSTALACIÓN

1. Ventilación
No bloquee las salidas de ventilación. Si están bloqueadas durante el funcionamiento, el horno puede sobrecalentarse y podría producirse un fallo. Para una ventilación adecuada, deje unos 8 cm de espacio a ambos lados del horno y 15 cm por detrás y por encima del horno.

2. En un lugar plano y estable
Este horno está diseñado exclusivamente para su uso sobre una encimera y debe instalarse sobre una superficie plana y estable. No coloque el horno microondas en un armario si no se ha comprobado su correcto funcionamiento en dicha ubicación

3. Espacio detrás y a los lados
Todas las ranuras de ventilación deben mantenerse libres. Si las ranuras están obstruidas durante el funcionamiento, el horno puede sobrecalentarse y averiarse.

4. Alejado de los aparatos de radio y TV
Si el horno se coloca cerca de un aparato de TV, de una antena de radio, de un alimentador, etc., se pueden producir interferencias de radio y deficiencias en la recepción de televisión.Coloque el horno lo más alejado posible de estos aparatos.

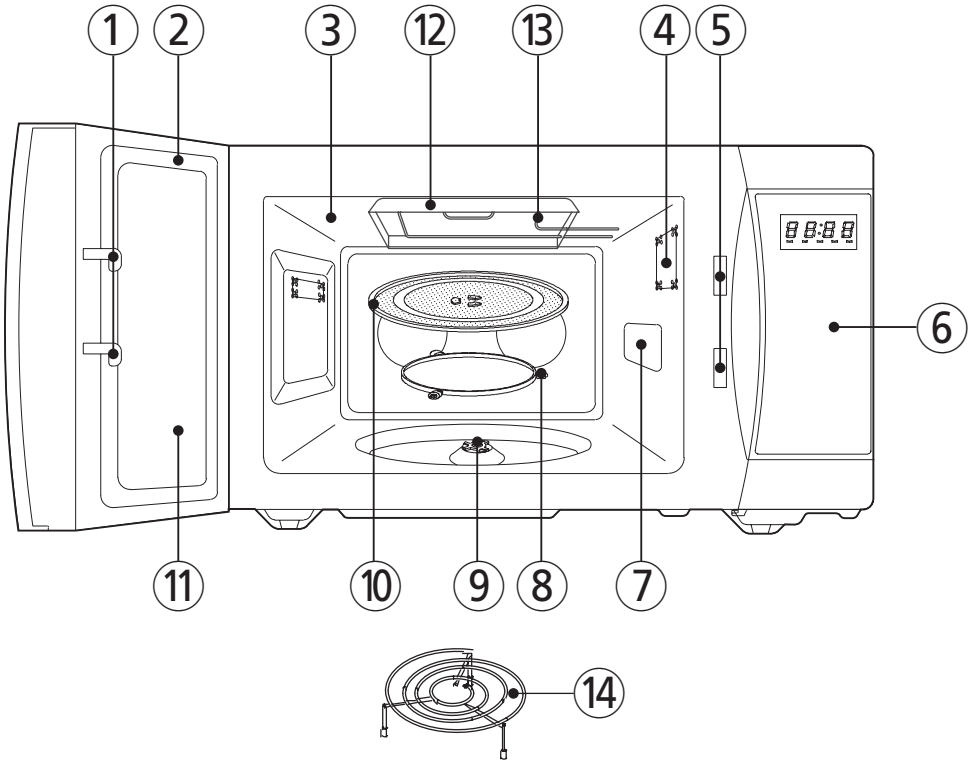
5. Alejado de aparatos calefactores y de grifos de agua
Instale el horno en un lugar alejado de aire caliente, vapor o salpicaduras de agua, ya que su aislamiento puede verse afectado negativamente y producirse averías.

6. Alimentación eléctrica
- Compruebe su fuente de alimentación. Este horno necesita una corriente de aproximadamente 15 amperios, 230 V 50 Hz.
- El cable de alimentación tiene aproximadamente 0.8 metros de largo.
- La tensión utilizada debe ser la misma que la especificada en el horno. El uso de una tensión superior puede dar lugar a un incendio u otro accidente y causar daños en el horno. El uso de baja tensión producirá una cocción lenta. No nos hacemos responsables de los daños resultantes del uso de este horno con una tensión del fusible diferente a la especificada.
- Si el cable de alimentación está dañado, deberá sustituirlo el fabricante, un agente autorizado o personal cualificado para evitar riesgos.

7. Examine el horno después de desembalarlo para detectar posibles daños, como por ejemplo
Puerta mal alineada, puerta rota, una abolladura en la cavidad. Si aprecia alguno de estos defectos, NO INSTALE el horno y notifíquelo inmediatamente al distribuidor.

8. No utilice el horno si está más frío que la temperatura ambiente
(Esto puede producirse si la entrega se realiza en invierno). Deje que el horno se aclimate a la temperatura ambiente antes de utilizarlo.

DIAGRAMA DE CARACTERÍSTICAS



① **Ganchos del seguro de la puerta** - Este horno funciona solamente cuando la puerta está cerrada totalmente.
Si se abre la puerta, el horno deja de funcionar y de producir microondas, hasta que la puerta se vuelve a cerrar.

② **Sello de la puerta** - Este sello mantiene a las microondas dentro de la cavidad y asimismo previene la fuga de éstas.

③ **Cavidad del horno**

④ **Lampara del horno.** - Automáticamente se enciende durante la operación.

⑤ **Sistema de seguridad**

⑥ **Panel de control**

⑦ **Cubierta protectora** - Evita que la salida de las microondas se salpique cuando se cocinan los alimentos.

⑧ **Arillo** - Sostiene al plato de cristal para que este pueda gírar.

⑨ **Eje** - En este eje debe ajustar el plato de cristal para que pueda girar durante la coccion.

⑩ **Plato de cristal** - Hecho de cristal especial a prueba de calor. La bandeja debe de estar en posicion apropiada antes de operar. No caliente alimentos directamente en la bandeja.

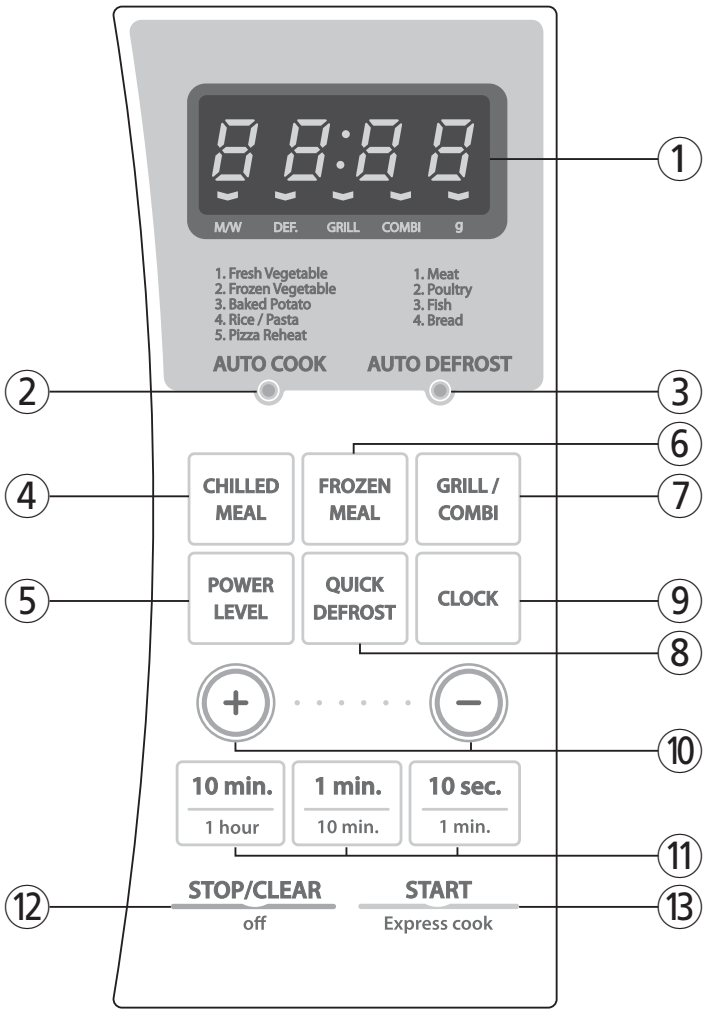
⑪ **Ventanilla de puerta.** - Permite observar los alimentos. Esta ventana fue diseñada de modo que la luz pueda pasar y a la impedir la salida de las microondas.

⑫ **Reflector (elemento calefactor aislante)**

⑬ **Elemento calefactor**

⑭ **Rejilla metálica**

DIAGRAMA DE FUNCIONES (continuación)



① **Visor** - El visor muestra el tiempo de cocción nivel de potencia, otros indicadores y la hora actual.

② **Cocción automática** - Se utiliza para cocinar o recalentar alimentos.

③ **Descongelación automática -** se utiliza para descongelar alimentos por peso.

④ **Comida fría -** se utiliza para recalentar la comida.

⑤ **Potencia del microondas -** se utiliza para ajustar el nivel de potencia.

⑥ **Comida congelada -** se utiliza para recalentar la comida.

⑦ **GRILL/COMBI -** se utiliza para cocinar en modo grill/combinado.

⑧ **Descongelación rápida -** se utiliza para descongelar alimentos muy rápidamente.

⑨ **Reloj** - Se utiliza para programar la hora.

⑩ **Arriba/Abajo -** se utiliza para ajustar el peso y la cantidad.

⑪ **Programación de tiempo** - Se utiliza para programar el tiempo de cocción y la hora actual.

⑫ **Inicio/Cocción exprés -** se utiliza para poner el horno en funcionamiento y para aumentar el tiempo de calentamiento en intervalos de 30 segundos.

⑬ **Stop/Clear** - Detiene el funcionamiento del horno o cancela alguna indicación no deseada.

FUNCIONAMIENTO

Esta sección presenta información importante sobre el manejo del horno.

1 Revise que el suministro de energía sea monofásico de 230V~/50Hz con conexión a tierra.

2 Coloque los alimentos en un recipiente adecuado para microondas, después abra la puerta del horno y coloquelos sobre el plato de cristal. El plato de cristal y el aro se deben de usar para todo tipo de cocinado.

3 Cierre la puerta. Asegúrese que esté bien cerrada.

4 La puerta del horno puede ser abierta en cualquier momento de la operación, con lo que el horno se detiene de manera automática. Para recomenzar, cierre la puerta y presione Parar / Borrar.

5 El horno cocina automáticamente en potencia máxima, a menos que se indique algún nivel de potencia inferior.

6 En la pantalla se muestra " : 0" cuando se conecta el horno.

7 Al término de algún proceso de cocción, en la pantalla se volverá a mostrar la hora del reloj.

8 Cuando se oresiona el botón Stop/Clear durante el funcionamiento del horno, el funcionamiento se detiene pero la información se conserva.

Para borrar toda la información (excepto la hora actual), presione el botón PARAR/BORRAR una vez mas. Si la puerta se abre durante la operación del horno, la información también se detendra.

9 Si presiona el botón de INICIO y el horno no opera, revise que el área entre la puerta y el sello de la puerta no este obstruida y asegúrese que la puerta cierre correctamente. El horno no comenzará a cocinar hasta que la puerta este completamente cerrada o que se reinicie la programación del cocinado.

10 NOTA : Cuando use el modo de GRILL :
- No abra la puerta del horno frecuentemente, la temperatura del interior del horno puede disminuir y el cocinado puede no terminar en el tiempo ajustado.
- Nunca toque la ventana y la parte metalica del interior del horno cuando tome y retire los alimento, porque la temperatura del interior del horno y de la puerta es muy alta.
- Cuando use estos modo de cocinado, tenga cuidado de no tocar la bandeja caliente, utilice guantes de cocina o pinzas para manejar la bandeja.

Asegúrese de que el horno este correctamente instalado y conectado a la toma eléctrica.

TABLA DE NIVELES DE POTENCIA

- El nivel de potencia es programado presionando el panel de potencia. La tabla muestra el visor, el nivel de potencia y el porcentaje de potencia.

Toques en el panel para programar la potencia.	Nivel de Potencia (Visor)	Porcentaje de potencia aproximado.
1 vez	P-HI	100%
2 veces	P-90	90%
3 veces	P-80	80%
4 veces	P-70	70%
5 veces	P-60	60%
6 veces	P-50	50%
7 veces	P-40	40%
8 veces	P-30	30%
9 veces	P-20	20%
10 veces	P-10	10%
11 veces	P-00	0%

PROGRAMACIÓN DE LOS CONTROLES DEL HORNO

PROGRAMACIÓN DEL RELOJ.

Al enchufar el horno por primera vez el panel muestra ":0". Sucede lo mismo cuando vuelve la energía después de un corte de luz.

CLOCK

1. Toque el botón RELOJ.
   Se ajusta el sistema de tiempo de 12 horas.

2. Toque una vez más el botón RELOJ.
   Se ajusta al sistema de tiempo de 24 horas.

NOTA: este horno permite utilizar varios sistemas horarios. Si prefiere el sistema de 12 horas, omita este paso.

3. Pulse el botón de ajuste del tiempo para ajustar la hora.

CLOCK

4. Desde el panel de control toque RELOJ

Si ha seleccionado el sistema de 12 horas, la pantalla mostrará las horas de "1" a "12".
Si ha seleccionado el sistema de 24 horas, la pantalla mostrará las horas de "0" a "23".
La pantalla empieza a parpadear.

La pantalla deja de parpadear.

El visor deja de parpadear y comienzan a parpadear los dos puntos. Si usted selecciona el sistema de tiempo de 12 horas, el reloj digital permite que se programe desde la 1:00 hasta las 12.59. En caso de seleccionar el sistema de tiempo de 24 horas, este reloj permite programar la hora desde 0:00 hasta 23:59.

AJUSTE DE LOS TIEMPOS DE COCCIÓN Y LOS NIVELES DE POTENCIA

1. Pulse el botón de potencia del microondas para ajustar el nivel de potencia. Pulse repetidamente el botón de potencia del microondas para seleccionar el nivel de potencia deseado.
2. Pulse el botón de ajuste del tiempo para ajustar los tiempos de cocción. Puede ajustar un tiempo de hasta 59 minutos 90 segundos.
3. Pulse el botón INICIO para que empiece la cocción.

NOTA: si omite el paso 1, el horno puede quedar ajustado a la máxima potencia.

NOTA: utilizar niveles de potencia más bajos aumenta el tiempo de cocción, lo que es recomendable para alimentos como el queso, la leche y para la cocción lenta de carnes.

NOTA: cuando llega al fin del tiempo programado, el horno emite tres pitidos, "End" o el reloj aparecen en la pantalla, el plato giratorio se detiene y la luz del horno se apaga. El horno continuará emitiendo un pitido cada minuto hasta que se pulse el botón DETENER/CANCELAR o se abra la puerta.

COCCIÓN EXPRÉS

La función de COCCIÓN EXPRÉS le permite calentar durante 30 segundos al 100% (potencia máxima) simplemente pulsando el botón INICIO/Cocción exprés.
Si pulsa repetidamente el botón INICIO/Cocción exprés, también puede aumentar el tiempo de calentamiento en intervalos de 30 segundos hasta un máximo de 5 minutos.

1. Pulse el botón INICIO/Cocción exprés.

Cuando pulsa el botón INICIO/Cocción exprés, en la pantalla aparece ":30" y el horno empieza a calentar. Cuando termine el tiempo de cocción, se oirán 3 pitidos.

DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA

Para descongelar alimentos congelados, fije el peso de los alimentos y el microondas determinará automáticamente el tiempo y la potencia de descongelación.

1. Pulse el botón DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA para activar este modo.
   Pulse repetidamente el botón DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA para hacer su selección.
   (Consulte la tabla de DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA que aparece a continuación.)

2. Pulse el botón Arriba/Abajo para fijar el peso de los alimentos.

3. Pulse el botón INICIO para que empiece la descongelación.

4. El horno calcula el tiempo de descongelación necesario y durante la descongelación emite un pitido para avisarle de que tiene que dar la vuelta a los alimentos.
   Abra la puerta, dé la vuelta a los alimentos y pulse el botón INICIO para reanudar la descongelación.

[Tabla de DESCONGELACIÓN AUTOMÁTICA]

N.° de pulsaciones	Producto	Pantalla	Peso	Utensilio	Observación
1	Carne	Ad - 1	200g ~ 2000g	Toalla de papel o plato bajo	Recubra los bordes con papel de aluminio. Dé la vuelta a los alimentos cuando el horno emita un pitido. Tras la descongelación, deje reposar durante 20-60 minutos.
2	Carne de ave	Ad - 2	200g ~ 2000g		
3	Pescado	Ad - 3	200g ~ 2000g		
4	Pan	Ad - 4	100g ~ 500g		Rebanadas, bocadillos, barras de pan, etc. Dé la vuelta a los alimentos cuando el horno emita un pitido. Tras la descongelación, deje reposar durante 1-2 minutos.

COCCIÓN AUTOMÁTICA

1. Pulse el botón COCCIÓN AUTOMÁTICA para activar este modo.
   Pulse repetidamente el botón COCCIÓN AUTOMÁTICA para hacer su selección.
   (Consulte la tabla de COCCIÓN AUTOMÁTICA que aparece a continuación.)

2. Pulse el botón Arriba/Abajo para ajustar el peso de los alimentos.

3. Pulse el botón INICIO para que empiece la Cocción automática.

[Tabla de COCCIÓN AUTOMÁTICA]

<table>
<tr><th>N.º de pulsaciones</th><th>Producto</th><th>Pantalla</th><th>Peso</th><th>Observación</th></tr>
<tr><td>1</td><td>Verdura fresca</td><td>Ac - 1</td><td>200g ~ 400g</td><td>Trocee y lave las verduras. Colóquelas en un plato redondo. Añada 2 cucharadas de agua y cubra con film de plástico.</td></tr>
<tr><td>2</td><td>Verdura congelada</td><td>Ac - 2</td><td>200g ~ 400g</td><td>Coloque las verduras en el plato redondo. Añada 2 cucharadas de agua y cubra con film de plástico.</td></tr>
<tr><td>3</td><td>Patatas asadas</td><td>Ac - 3</td><td>1 - 3 un.</td><td>Elija patatas de tamaño medio (200-250 g). Lávelas y pínchelas con un tenedor. Colóquelas en el plato giratorio.</td></tr>
<tr><td>4</td><td>Arroz/ pasta</td><td>Ac - 4</td><td>100g ~ 300g</td><td>Lave el arroz con agua y escúrralo. Eche el arroz y el agua para hervir en un cuenco ancho y grande y añada entre 1/4 y 1 cucharadita de sal.
<table>
<tr><th colspan="2">Peso</th><th>100 g</th><th>200 g</th><th>300 g</th><th>Tapa</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Agua</td><td>Arroz</td><td>180 ml</td><td>330 ml</td><td>480 ml</td><td>o</td></tr>
<tr><td>Pasta</td><td>400 ml</td><td>800 ml</td><td>1.200 ml</td><td>X</td></tr>
</table>
* Arroz: después de la cocción, déjelo tapado durante 5 minutos hasta que absorba el agua.
* Pasta: durante la cocción, remuévala varias veces. Después de la cocción, déjela reposar tapada durante 1 o 2 minutos. Lave la pasta con agua fría.</td></tr>
<tr><td>5</td><td>Recalentar una pizza</td><td>Ac - 5</td><td>1-3 trozos</td><td>• Utilice sólo alimentos refrigerados.
• Coloque la pizza en un plato apto para microondas con el extremo más ancho de la base hacia el borde exterior del plato.
• No ponga un trozo encima de otro. No tape la pizza.
• Antes de servir, déjela reposar 1-2 min.</td></tr>
</table>

DESCONGELACIÓN RÁPIDA

Utilice esta función para descongelar sólo 500 g de carne picada muy rápidamente.
Deberá dejar un tiempo de reposo para que la parte central se descongele.

QUICK DEFROST

1. Pulse el botón Descongelación automática para ajustar la descongelación.

2. Pulse el botón INICIO para que empiece el proceso de descongelación rápida.
   El horno calcula el tiempo de descongelación.
   Durante la descongelación, el horno emite un pitido para avisarle de que tiene que dar la vuelta a los alimentos. Abra la puerta, dé la vuelta a los alimentos y pulse el botón INICIO para reanudar la descongelación.

COCCIÓN EN GRILL

Esta función permite gratinar rápidamente los alimentos. El elemento calefactor está situado en la parte superior del horno. Para cocinar con el grill no es necesario precalentar el horno. Una vez ajustados los controles, coloque los alimentos en el interior del horno.

GRILL / COMBI

1. Pulse el botón Grill/Combi. — El indicador luminoso del modo grill se enciende y en la pantalla se visualiza " :0".
2. Gire el mando giratorio para ajustar el tiempo de cocción. — En la pantalla se visualizará su selección.
3. Pulse el botón Inicio.

NOTA: Se puede fijar un tiempo de hasta 29 minutos y 90 segundos.

Cuando pulsa el botón Inicio, el indicador del modo grill empieza a parpadear para indicar que el horno está funcionando.
La cuenta atrás en la pantalla señala el tiempo de cocción restante. Cuando termine el tiempo de cocción, se oirán 3 pitidos.

COCCIÓN COMBINADA

El horno dispone de un modo combinado que cocina alimentos con calor y microondas al mismo tiempo. El modo combinado acelera el proceso de cocción.

GRILL / COMBI

1. Pulse el botón Grill/Combi. — El indicador luminoso del modo grill se enciende y en la pantalla se visualiza " :0".
2. Pulse el botón Grill/Combi otra vez. — El indicador del modo combinado se enciende y en la pantalla se visualiza " :0".
3. Gire el mando giratorio para ajustar el tiempo de cocción. — En la pantalla se visualizará su selección.

NOTA: Se puede fijar un tiempo de hasta 59 minutos y 90 segundos.

4. Pulse el botón Inicio.

Si pulsa el botón Inicio, el indicador del modo combinado empieza a parpadear para indicar que el horno está funcionando.
La cuenta atrás en la pantalla señala el tiempo de cocción restante. Cuando termine el tiempo de cocción, se oirán 3 pitidos.

COMIDA FRÍA

CHILLED MEAL

1. Pulse el botón Comida fría.
   En la pantalla se visualiza "A--1".

2. Pulse el botón Arriba/Abajo para ajustar el peso de los alimentos.
   Puede ajustar un peso entre 300 g y 500 g en intervalos de 100 g.

3. Pulse el botón INICIO para que empiece la cocción.

COMIDA CONGELADA

FROZEN MEAL

1. Pulse el botón Comida congelada.
   En la pantalla se visualiza "A--2".

2. Pulse el botón Arriba/Abajo para ajustar el peso de los alimentos. Puede ajustar un peso entre 300 g y 500 g en intervalos de 100 g.

3. Pulse el botón INICIO para que empiece la cocción.

Producto	Pantalla	Peso	Temp. de la comida	Observación
Comida fría	Ad - 1	300~500g	Refrigerada	Pínchela en la superficie. Coloque los alimentos en el plato giratorio de cristal. Tras la cocción, déjelos reposar durante 2-3 minutos antes de servir. - Se pueden remover: espaguetis a la boloñesa, estofado de ternera, etc. - No se pueden remover: lasaña, pastel de carne, etc. **Nota** Para los alimentos almacenados en bolsa(s), pinche la porción de carne y las porciones de arroz/pasta, etc. - Si los alimentos se pueden remover, hágalo cuando oiga el pitido. - Si los alimentos no se pueden remover, no es necesario que haga nada cuando oiga el pitido.
Comida congelada	Ad - 2	300~500g	Congelada	Lo mismo que se indica más arriba.

DMES_G-8A2B_G-8A2B5S(스) 2013.7.22 4:37 PM 페이지 14

SEGURO PARA NIÑOS

El seguro para niños previene que niños pequeños realicen operaciones en el horno.
Para programar, presione y mantenga así por 3 segundos STOP/ CLEAR (DETENER/CANCELAR).

MODO DE AHORRO DE ENERGÍA

1. Presione el botón PARAR / BORRAR. Se visualizará ":0" en la pantalla.
   La pantalla se apagará y sonará un pitido.

2. Para cancelar el modo de ahorro de energía, pulse un botón cualquiera o abra la puerta. Ahora, el horno vuelve a estar listo para un funcionamiento normal.

CÓMO PARAR EL HORNO MIENTRAS ESTÁ EN FUNCIONAMIENTO

1. Toque el botón PARAR/ BORRAR.
   • Usted puede reiniciar el horno tocando el el botón INICIO.
   • Toque el botón STOP/ CLEAR una vez más para borrar todas las instrucciones.
   • Introduzca las nuevas instrucciones.
2. Abrir la puerta.
   • Se reinicia el horno después de cerrar la puerta y presionar el botón INICIO.

Nota: El horno para de funcionar cuando la puerta está abierta.

MANTENIMIENTO Y CUIDADO DE SU HORNO MICROONDAS

Se debe limpiar y sacar de de forma regular los depósitos de alimentos del horno. El no mantener el horno limpio puede producir el deterioro de la superficie, lo que afecta de forma negativa al electrodoméstico y que posiblemente se transforme en una situación peligrosa.

1 Desconecte el horno antes de limpiarlo.

2 Mantenga limpio el interior del horno. Cuando los alimentos se derraman o salpiquan las paredes del interior del horno, límpielo con un paño húmedo.

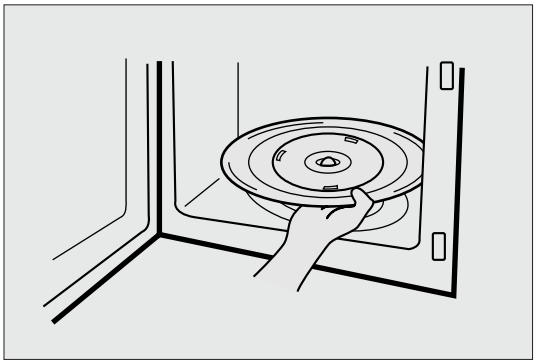
3 Puede usar un detergente suave si el horno se encuentra demasiado sucio. No es recomendable usar detergentes fuertes o abrasivos. La parte exterior del horno debe limpiarse con agua y jabón, enjuagarse y secarse con un paño suave. Para evitar daños a las partes que operan dentro del horno, no permita que entre agua por la abertura de ventilación.

4 Si el panel de control se moja, límpielo con un paño suave. No use detergentes o abrasivos fuertes en el panel de control.

5 Si se acumula vapor en el interior del horno o el borde de la puerta, límpielo con un paño suave. Esto suele ocurrir cuando el horno de microondas está siendo operado bajo condiciones de alta humedad. Sin embargo, esto no es un indicio de mal funcionamiento.

6 Ocasionalmente es necesario retirar el plato de cristal para limpiarlo. Lávelo en agua tibia con jabón o en lavaplatos automático.

7 El aro giratorio y la base de la cavidad, deben limpiarse regularmente para evitar que hagan demasiado ruido. Simplemente limpie la superficie con agua y detergente suave o con limpiador de ventanas y seque. El eje puede lavarse con agua tibia.



ARO GIRATORIO

1 El ARO GIRATORIO y la base de la cavidad deben limpiarse regularmente para evitar que hagan demasiado ruido.

2 El Plato de Cristal SIEMPRE DEBE COLOCARSE sobre el ARO GIRATORIO para cocinar.

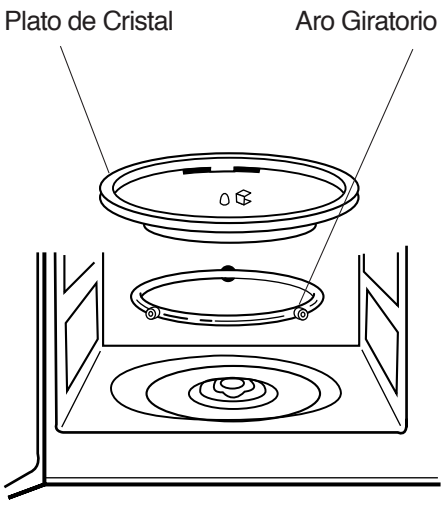
PLATO DE CRISTAL

1 NO opere el horno sin el Plato de Cristal.

2 NO use ningún otro plato de cristal en este horno.

3 Si el plato de cristal está caliente, PERMITA QUE SE ENFRÍE antes de limpiarlo o colocarlo en agua.

4 NO cocine directamente sobre el Plato de Cristal (excepto bolsas de palomitas de maíz para microondas).



PREGUNTAS Y RESPUESTAS

*** P: Accidentalmente puse a funcionar el horno sin comida. ¿Lo habré dañado?**

R: Operar el horno sin alimentos en el interior durante un corto período no llega a dañarlo. Sin embargo, no es recomendable hacerlo.

*** P: ¿Puedo operar el horno sin la bandeja?**

R: No. La bandeja debe utilizarse en el horno antes de cocinar algún alimento.

*** P: ¿Puedo abrir la puerta cuando el horno está operando?**

R: Sí. La puerta puede abrirse en cualquier momento durante la operación. El magnetrón se detiene automáticamente y la energía se desconecta, además, que el tiempo de cocción restante se mantiene hasta que la puerta se cierra y se oprime el botón COMIENZO.

*** P: ¿Por qué se acumula vapor en el horno de microondas después de cocinar?**

R: La acumulación de humedad es normal que ocurra. Esto sucede, porque la comida produce vapor al cocinarse, y aunque gran parte de este vapor se elimina por el aire que es ventilado, algo de vapor suele permanecer, concentrándose en las superficies frías como lo es la puerta del horno.

*** P: ¿La energía de las microondas puede traspasar la ventanilla de la puerta?**

R: No. La pantalla de metal de la ventanilla hace regresar la energía de las microondas dentro de la cavidad del horno. Los orificios están hechos para permitir el paso de la luz a través de ellos y permitir inspeccionar los alimentos. Pero no dejan pasar la energía.

*** P: ¿Por qué los huevos explotan?**

R: Cuando bate o cocina huevos, la yema puede explotar por el vapor generado dentro de la membrana del huevo. Para prevenir esto, simplemente haya un pequeño orificio con un tenedor antes de cocinar. Nunca cocine huevos sin hacer orificios en la cáscara del huevo.

*** P: ¿Por qué se recomienda el tiempo de espera después de haber completado el tiempo de cocción?**

R: El tiempo de espera es importante. Cuando se cocina con el microondas, el calor se guarda internamente en los alimentos, no en el horno. Varios alimentos tiene la característica de seguir el proceso de cocción, a pesar de que el alimento fue removido del horno. El tiempo de espera es para que los alimentos como la carne, tortas y verduras grandes se cocinen internamente, sin ser sobrecocidos por fuera solamente.

*** P: ¿Qué significa el tiempo de espera?**

R: El tiempo de espera significa que el alimento debe ser removido fuera del horno y ser cubierto para que termine su cocción. Esto no permite que los alimentos no se sobrecocinen.

*** P: ¿Por qué mi horno no cocina tan rápido como lo señala la guía del microondas?**

R: Chequee su guía del microondas de nuevo, para asegurar que haya seguido al pie de la letra las instrucciones de la guía del microonda y para que verifique que pudo haber causado La diferencia en la cocción de tiempo del alimento. El tiempo de cocción y calentamiento son sugeridos, así se previene sobre cocimientos, situación que es común al usar un microondas. Variaciones en el peso, tamaño, forma y dimesiones puede causar tiempos más prolongados de cocción. Use su juicio junto a la información de la guía para verificar si el alimento fue correctamente cocinado como si lo fuera a hacer en una cocina convencional.

*** P: ¿Puedo operar el horno microondas sin el plato giratorio o poner un plato mas grande?**

R: No. Si remueve el plato giratorio va a tener resultados pobre en al cocción. Los platos que pone en el horno deben ser compatibles con el plato giratorio.

*** P: ¿Es normal que el plato giratorio gire en ambas direcciones?**

R: Si, el plato giratorio gira en sentido reloj o contrario, dependiendo del ciclo en que se encuentre en el programa de cocción.

*** P: ¿Puedo hacer palomitas de maíz en el microondas? ¿Como obtengo los mejores resultados?**

R: Si, haga las palomitas de maíz en bolsa siguiendo las instrucciones. No use papel o bolsa normal. Use la "prueba del sonido" esto quiere decir, pare el horno cuando la frecuencia de los estallidos de las palomitas es cada 1 o 2 segundos. No trate de hacer las palomitas no hechas. No haga las palomitas en utensilios de vidrio.

ANTES DE LLAMAR AL SERVICIO TÉCNICO

Revisando el siguiente listado, usted podría evitar una llamada innecesaria al servicio técnico.

*** El horno no funciona:**

1. Revise que el cable se encuentra enchufado a la corriente.
2. Revise que la puerta se encuentre bien cerrada.
3. Revise que se programó el tiempo de cocción.
4. Revise por si se ha cortado la corriente o soltado algún fusible.

*** Chispas en el interior:**

1. Revise que los utensilios empleados no sean de metal o no tengan algún borde metálico.
2. Revise que las brochetas metálicas o el papel aluminio no estén rozando en las paredes internas horno.

Si aún persiste el problema, contacte a un servicio técnico. El listado de servicios técnicos se incluyen en el microondas.

LIMPIEZA Y CUIDADO

Aunque su horno brinda seguridad, es importante tener en cuenta lo siguiente:

1. Es importante no alterar los bloqueos de seguridad.
2. No coloque ningún objeto entre el horno y la puerta y no permita que se acumulen residuos en la superficie de sellado. Limpie frecuentemente el área de sellado con un detergente suave, enjuague y seque. Nunca utilice abrasivos o almohadillas.
3. Cuando esté abierto, la puerta no debe ser sometida a ningún esfuerzo, por ejemplo que un niño se cuelgue de la puerta cuando está abierta o cualquier carga que haga que el horno se caiga hacia el frente y cause perjuicios o dañe la puerta. No opere el horno si esta dañado, hasta que sea reparado por un servicio técnico autorizado. Es particularmente importante que la puerta cierre apropiadamente y que no existan daños en:
   a. Puerta (torcida)
   b. Bisagra y ganchos (quebrados o sueltos)
   c. Sellado de la puerta y superficie de sellado.
4. El horno microondas no debe ser ajustado o reparado por cualquier persona, excepto por un servicio técnico autorizado.
5. El horno debe ser limpiado regularmente y cualquier depósito de alimento removido.
6. Si el aparato no se mantiene en buen estado de limpieza, podría degradarse y afectar de forma inexorable la vida útil del horno y llevar a una situación peligrosa.

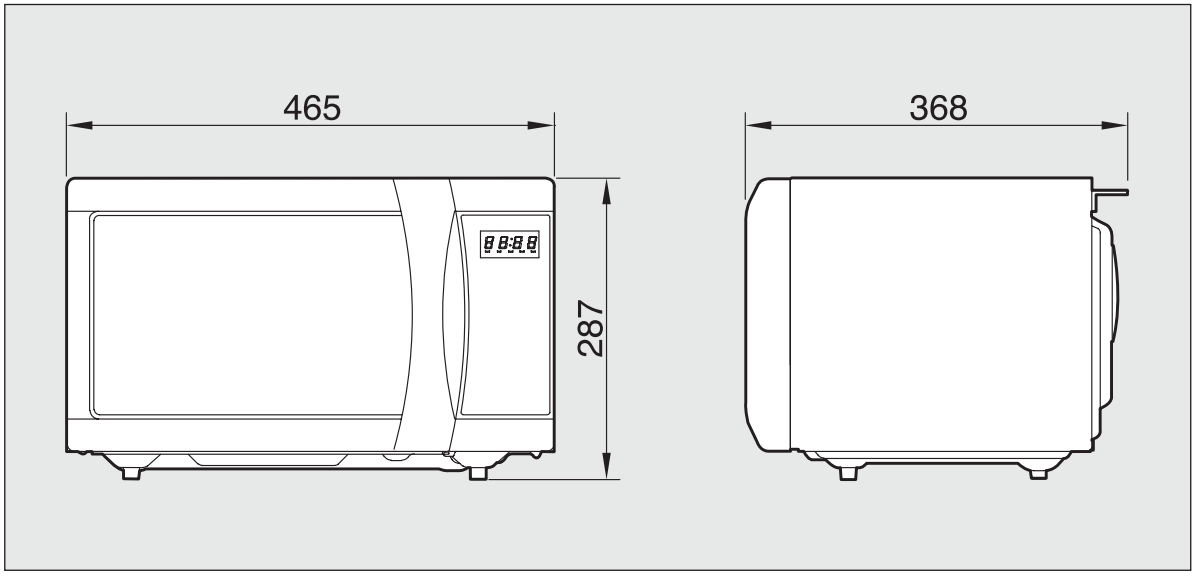
ELIMINACIÓN DE EQUIPOS USADOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS

Si aparece este símbolo en el producto, sus accesorios o embalajes, este indica que no debe ser tratado como un residuo común. Por favor, disponer de este producto en un centro de reciclaje de equipos eléctricos (Comunidad Europea). Al asegurar la correcta eliminación del producto, usted ayudará a prevenir potenciales daños al medio ambiente y a la salud humana. El reciclaje de materiales ayuda a conservar los recursos naturales. Para mayor información de reciclaje consulte con su oficina regional, su servicio de retiro de basura o en el lugar de compra.

ESPECIFICACIONES

POWER SUPPLY		230 AC, 50 Hz DE FASE SIMPLE CON CONEXIÓN A TIERRA
CONSUMO DE ENERGÍA	MICROONDAS	1.200 W
	GRILL	1.050 W
	COMBINADO	2.200 W
MICROONDAS POTENCIA DE SALIDA		800W
MICROONDAS FREQUENCY		2450MHz
DIMENSIÓN EXTERIOR (A x L x A)		465 x 287 x 368mm
DIMENSIÓN CAVIDAD (A x L x A)		298 x 230 x 330mm
CAPACIDAD INTERIOR DEL HORNO		23 l
PESO NETO		APROX. 12.7Kg
RELOJ		59 min. 90seg.
NIVEL DE POTENCIA MICROOANDAS		10 NIVELES

** Las especificaciones pueden cambiar sin previo aviso.*



INSTRUCCIONES DE COCCIÓN

Utilice únicamente utensilios aptos para hornos microondas.

PRUEBA DE UTENSILIOS

Coloque el utensilio que desee utilizar junto a un recipiente medidor con agua en el interior del horno microondas. Encienda el horno en modo microondas a potencia máxima durante 1-2 minutos. Si el agua se calienta pero el utensilio continúa frío, éste será apto para usar en microondas.
Sin embargo, si el utensilio se calienta, ello indica que absorbe las microondas y no debe colocarse en el interior del horno microondas. Seguramente tiene muchos utensilios de uso cotidiano en su cocina que se pueden utilizar en el horno microondas. Lea la siguiente lista.

UTENSILIOS DE COCINA

Utilice únicamente utensilios aptos para hornos microondas.

Material	Modo grill	Modo microondas	Modo combinado
Cristal (general)	No	Sí (1)	No
Cristal (resistente al calor)	Sí	Sí	Sí
Vidrio-cerámica y cerámica (resistente al calor)	Sí	Sí (1)	Sí (1)
Barro cocido	Sí	Sim	Sí
Porcelana (resistente al calor)Sim	Sí	Sí	
Plástico (general)	No	Sí (2)	No
Plásticp (resistente al calor)	Sí (2)	Sí (2)	Sí (2)
Recipentes de papel de aluminio / Papel de aluminio	Sí	Sí (3)	Sí
Moldes metálicos	Sí (4)	No	Sí (4)
Metal (ollas, cazuelas, etc.)	Sí	No	No
Papel	No	Sí	No

1. Sin partes o adornos metálicos
2. Algunos plásticos son resistentes al calor hasta cierta temperatura. Verifique con cuidado
3. Es posible usar papel de aluminio para cubrir ciertas partes de alimento (para evitar la sobre cocción)
4. Moldes metálicos pueden ser utilizados en el método combinado, pero si son muy profundos, pueden reducir la eficiencia debido a que el metal no es permeable a las energías microondas.

Compruebe que los utensilios son adecuados para su uso en microondas antes de usarlos.

Las formas redondeadas y ovaladas proporcionan una cocción más homogénea. Los recipientes cuadrados o rectangulares pueden comportar problemas de sobrecocción en las esquinas dado que estas zonas absorben más energía.

Los contenedores poco profundos permiten una cocción más homogénea. Los utensilios de porcelana y cerámica son perfectos para usar en hornos microondas. La mayoría de cristales también son muy buenos. El cristal de plomo puede agrietarse y, por tanto, no debe utilizarse. También es posible utilizar recipientes de plástico y papel, siempre que puedan soportar la temperatura de los alimentos calientes. Utilice únicamente plásticos que resistan temperaturas de más de 120 °C como, p. ej., el polipropeno y las poliamidas. Algunos materiales plásticos, como por ejemplo la melamina, se calientan con las microondas y, por tanto, resultan dañados. Para saber si un cierto recipiente es adecuado, puede hacer la siguiente prueba:

Coloque el recipiente vacío y un vaso de agua en el interior del horno microondas. El agua es necesaria porque el horno no debe utilizarse nunca vacío o con recipientes vacíos. Haga funcionar el horno a máxima potencia durante un minuto. Un recipiente adecuado sólo estará tibio.

Los recipientes de metal, como por ejemplo las sartenes o las cazuelas, no deben utilizarse en hornos microondas.

Tampoco deben utilizarse platos o bandejas con motivos decorativos, ya que los motivos decorativos pueden contener metal (como oro), que resultará dañado. Se pueden utilizar pequeños trozos de papel de aluminio, pero únicamente para cubrir ciertas partes de los alimentos y evitar así una cocción excesiva (por ejemplo, muslitos de pollo, alas de pollo y colas de pescados). En dicho caso, el papel de aluminio no debe tocar el interior del horno, ya que puede provocar daños.

Sólo función de microondas

Los utensilios y los recipientes para cocinar que se utilizan en un horno microondas deben ser de un material que no actúe como barrera para la energía de las microondas.

Esto significa que, como norma general, se deberán utilizar recipientes de papel, plástico, cristal o cerámica. Las cazuelas de metal reflejan la energía de microondas e impiden la cocción; por lo tanto, no deben utilizarse. Además del material, también hay que tener en cuenta la forma del recipiente.

Precaución:
- Existen muchos accesorios en el mercado. Antes de comprarlos, asegúrese de que se pueden utilizar en hornos microondas.
- Cuando coloque alimentos en el horno microondas, asegúrese de que la comida, los recipientes o las tapas no entran en contacto directo con las paredes internas, ya que se podrían desteñir.

CÓMO UTILIZAR EL HORNO DE MICROONDAS SIN RIESGO

Uso general

No intente desactivar ni manipular los elementos de cierre de seguridad. No coloque ningún objeto entre la cara frontal del horno y la puerta ni permita que se acumulen residuos en las superficies de cierre. Límpielo con un detergente suave, luego enjuague y seque. No utilice nunca polvos ni estropajos abrasivos. No someta la puerta del horno a presiones ni pesos, por ejemplo, un niño que se cuelga de la puerta. El horno podría caer hacia delante y causar daños personales y al horno.

No utilice el horno si las uniones de la puerta o las superficies de cierre se encuentran con problemas. Tampoco si la puerta está torcida o si las bisagras están sueltas o rotas. No haga funcionar el horno vacío, ya que podría estropearlo. No intente secar ropa, periódicos ni otros materiales en el horno. Estos podrían incendiarse. No utilice productos de papel reciclado ya que pueden contener impurezas que podrían causar chispas o fuego durante la cocción. No golpee el panel de control con objetos duros, ya que podría estropear el horno.

Alimentos

Nunca utilice el horno microondas para preparar conservas caseras. El horno no está diseñado para esto. Los alimentos en conserva en mal estado mal pueden estropear el horno y ser peligrosos para su consumo. Utilice siempre el tiempo mínimo de cocción de la receta. Es mejor que le falte cocción a la comida a que esté demasiado cocida. Los alimentos no cocidos por completo se pueden volver a cocinar en el microondas. Sin embargo, si están demasiado cocidos, no hay nada que hacer. Caliente con cuidado cantidades pequeñas de comida o alimentos con bajo contenido en humedad, ya que pueden resecarse, quemarse o encenderse rápidamente. No caliente huevos con cáscara. La presión puede aumentar y hacer que el huevo estalle. Las patatas, manzanas, yemas de huevo y salchichas son ejemplos de alimentos con pieles no porosas. Perfore dichos alimentos antes de cocinarlos para que no exploten. No intente freír en el horno microondas.
Deje siempre un tiempo de reposo de al menos 20 segundos después que ha sacado el alimento del microondas para permitir que la temperatura se reparta equitativamente, y siempre REVUELVA el alimento después de ser calentado. Para prevenir que los líquidos erupcionen o que sigan hirviendo, revuelva con una cuchara o revolvedor de vidrio durante y después de calentarlo. No olvide echar un vistazo al horno mientras se hacen palomitas. No haga palomitas en una bolsa de papel a no ser que esta sea para ser utilizada en el microondas. Los granos se pueden sobrecalentar e incendiar en una bolsa de papel. No coloque las bolsas de palomitas envasadas para microondas directamente sobre la bandeja del horno. Coloque el paquete sobre un plato de vidrio o cerámica apto para microondas, para así evitar que la bandeja del horno se caliente en exceso y se agriete. No exceda el tiempo de cocción estipulado por los fabricantes de palomitas para microondas, Ya que el tiempo no produce más palomitas, sino que éstas se puedan quemar o incluso producir fuego. Recuerde que la bolsa de las palomitas y la bandeja pueden estar demasiado calientes. Retírelas con precaución y utilice guantes o toma ollas.

CHISPAS

Si ve chispas, abra la puerte y resuelva el problema.
"Arcing" es el término de microondas para indicar chispas en el interior del horno

Dichas chispas se pueden producir porque:

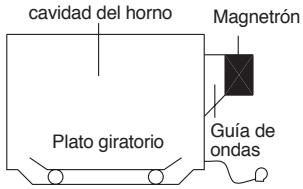
- Hay metales o papel de aluminio en contacto con las paredes laterales del horno.
- El papel de aluminio no se utiliza para envolver o contener alimentos (los bordes doblados hacia arriba actúan como antenas).
- Hay metales como alambres contenedores, clavos para cocción o platos con bordes dorados en el microondas.
- Hay papel reciclado con pequeños trozos metálicos en el microonda

PRINCIPIOS DE LA COCCIÓN EN HORNO MICROONDAS

La energía de microondas se ha utilizado para cocinar y recalentar alimentos desde los primeros experimentos con RADAR en la 2da Guerra Mundial. Las microondas están presentes en la atmósfera en todo momento, tanto de una forma natural como procedentes de fuentes artificiales. Entre dichas fuentes se incluyen los radares, la radio, la televisión, los enlaces de las telecomunicaciones y los teléfonos móviles.

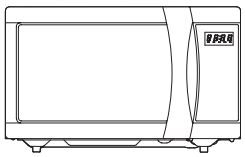
¿CÓMO COCINAN LOS ALIMENTOS LAS MICROONDAS?

Este microondas tiene un equipamiento que corresponde al grupo 2 ISM, en el que la radio frecuencia es generada intencionalmente y se utiliza en forma de radiación electromagnética para el tratamiento del material. Este horno tiene equipamiento clase B, el que es adecuado para ser utilizado en establecimientos domésticos y en establecimientos que están conectados de forma directa a una red de suministro de bajo voltaje que suministre energía a edificios con propósitos domésticos.



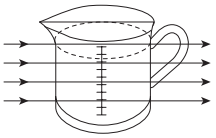
En un horno microondas, la electricidad se convierte en microondas por la acción del magnetrón.

▶ REFLEXIÓN



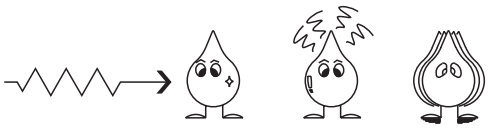
Las ondas pasan a través de los recipientes y son absorbidas por las moléculas de agua de la comida; todos los alimentos contienen agua en mayor o menor cantidad.

▶ TRANSMISIÓN



Las ondas pasan a través de los recipientes y son absorbidas por las moléculas de agua de la comida; todos los alimentos contienen agua en mayor o menor cantidad.

▶ ABSORCIÓN



Las microondas rebotan sobre las paredes metálicas y la ventana metálica de la puerta.

Las microondas hacen que las moléculas de agua vibren, lo que causa FRICCIÓN, es decir, CALOR. Y es este calor lo que cocina los alimentos. Las microondas también se ven atraídas por las partículas de grasa y azúcar, por lo que los alimentos con alto contenido en estas partículas se cocinarán más rápido. Las microondas sólo pueden penetrar hasta una profundidad de 4-5 cm (11/2 - 2 pulgadas) y, dado que el calor se extiende por la comida por conducción, al igual que en los hornos tradicionales, los alimentos se cocinan desde fuera hacia adentro.

TABLAS DE CONVERSIÓN

MEDIDAS DE PESO	
15 g	1/2 oz.
25 g	1 oz.
50 g	2 oz.
100 g	4 oz.
175 g	6 oz.
225 g	8 oz.
450 g	1 lb.

MEDIDAS DE VOLUMEN	
30 ml	1 fl.oz.
100 ml	3 fl.oz.
150 ml	5 fl.oz. (1/4 pt)
300 ml	10 fl.oz. (1/2 pt)
600 ml	20 fl.oz. (1pt)

MEDIDAS EN CUCHARADAS	
1.25 ml	1/4 tsp
2.5 ml	1/2 tsp
5 ml	1 tsp
15 ml	1 tbsp

MEDIDAS LÍQUIDAS		
1 taza	= 8 fl. Oz.	= 240 ml
1 pinta	= 16 fl. Oz.	= 480 ml (RU 560 ml)
1 cuarto	= 32 fl. Oz	= 960ml (RU 1120 ml)
1 galón	= 128 fl. Oz	= 3849 ml (RU 4500 ml)

TÉCNICAS DE COCCIÓN

TIEMPO DE REPOSO

Los alimentos densos, como por ejemplo las papas asadas o las tortas, necesitan más tiempo de reposo (dentro o fuera del horno) tras la cocción para permitir que el calor se propague por conducción hasta el centro y termine la cocción. Envuelva los asados de carne o las papas asadas en papel aluminio durante el tiempo de reposo. Los asados de carne necesitan de unos 10 a 15 minutos, mientras que las papas asadas necesitan 5 minutos. Otros alimentos como carne, verdura o pescado preparados necesitan de 2 a 5 minutos de reposo. Tras descongelar los alimentos, déjelos reposar durante un tiempo. Si tras el tiempo de reposo la cocción de los alimentos no es completa, vuelva a colocarlos al horno en modo de cocción por un tiempo más.

CONTENIDO DE HUMEDAD

Los alimentos frescos, como frutas y verduras, tienen distintos niveles de humedad a lo largo de la temporada, sobre todo las papas hervidas. Por ello, los tiempos de cocción varían. Los ingredientes secos, como el arroz o la pasta, pueden secarse durante el almacenamiento, por esto los tiempos de cocción pueden variar.

DENSIDAD

Los alimentos porosos y esponjosos se calientan más rápido que los alimentos densos y pesados.

FILM PLÁSTICO

El papel plástico ayuda a mantener la humedad en los alimentos y el vapor retenido en el interior acorta los tiempos de cocción. Haga algunos agujeros en el plástico para permitir la salida del exceso de vapor. Retire el plástico con mucho cuidado, ya que la acumulación de vapor aumenta mucho la temperatura.

FORMAS

Las formas homogéneas presentan una cocción uniforme. Los alimentos se cocinan mejor en el microondas en contenedores redondos que en contenedores cuadrados.

SEPARACIÓN

La cocción de los alimentos es más rápida o más homogénea si están separados. NUNCA apile alimentos.

TEMPERATURA INICIAL

Cuánto más frío está un alimento, más tarda en calentarse. Los alimentos que están en el refrigerador, tardarán más en calentarse que los alimentos conservados a temperatura ambiente.

LÍQUIDOS

Todos los líquidos deben revolverse antes de calentarse y mientras se están calentando. En especial, el agua debe revolverse antes y durante su calentamiento. No caliente líquidos que han sido previamente hervidos. NO SOBRECALIENTE.
DAR VUELTA Y REMOVER
Algunos alimentos deben ser removidos durante su cocción. En la mitad del tiempo de cocción hay que dar vuelta la carne y las aves.

DAR VUELTA Y REMOVER

Algunos alimentos deben ser removidos durante su cocción. En la mitad del tiempo de cocción hay que dar vuelta la carne y las aves.

DISPOSICIÓN

Los alimentos en porciones, como por ejemplo, el pollo o cerdo, deben colocarse en un plato de forma que las partes más gruesas estén en la parte exterior.

CANTIDAD

La cocción de cantidades pequeñas es siempre más rápida que la cocción de cantidades grandes. Sucede lo mismo si deseamos calentar comidas.

PERFORAR CIERTOS ALIMENTOS

La piel o la membrana de ciertos alimentos provocará acumulación de vapor durante la cocción. Por ello se deben perforar o quitar la piel antes de cocerlos para permitir la salida del vapor.
Entre dicho alimentos se encuentran los huevos, las patatas, las manzanas y las salchichas. NO INTENTE HERVIR HUEVOS CON CÁSCARA.

TAPAR LOS ALIMENTOS

Cubra los alimentos con papel plástico o con una tapa. Cubra los pescados, verduras, cocidos y las sopas. No cubra los pasteles, las salsas ni las papas hervidas.

GUÍA DE DESCONGELADO

- ▶ No descongele carne cubierta. El cubrir los alimentos permite que el cocinado se realice. Siempre remueva las cubiertas exteriores y las bandejas. Siempre utilice recipientes para microondas.
- ▶ Siempre empiece a descongelar las aves con la pechuga hacia abajo. Las carnes asadas con la grasa hacia abajo.
- ▶ La forma del paquete altera el tiempo de descongelación.
- ▶ Los recipientes rectangulares menos profundos permiten descongelar más rápidamente que los otros.
- ▶ Después de que ha pasado un tercio del tiempo de descongelación, revise los alimentos, Puede ser necesario el voltearlos o quitar porciones derretidas de los alimentos.
- ▶ Durante el descongelación, el horno puede verificarse. En éste momento, abra el horno y verifique la comida. Siga las instrucciones enlistadas a continuación para tener mejores resultados de descongelación. Entonces, cierre la tapa del horno y oprima el botón de START para completar el descongelación.
- ▶ Cuando los alimentos sean descongelados deben permanecer fríos, pero suaves en algunas áreas. Sí aún hay partes con hielo, póngalas nuevamente en el horno o déjelas reposar un poco. Después de descongelar permita que los alimentos reposen de 5 a 60 minutos, si aun hay áreas con un poco de hielo. Las aves y el pescado deben ser colocados bajo una corriente de agua hasta que se descongelen.

➪ ***Voltear :*** Carne Asada, Costillas, Aves, Pechugas de pavo, Milanesas, costillas de cerdo .

➪ ***Reacomodar :*** Separar las Milanesas, Chuletas, Carne de hamburguesa, pollo o mariscos, trozos de carne, etc.

➪ ***Cubrir :*** Use pequeños pedazos de papel aluminio para proteger pequeñas áreas de los alimentos con formas irregulares, como las alas de pollo. Para prevenir el arqueo no permita que el papel aluminio se acerque a menos de 2,5 cm de cualquier lado de la cavidad del horno.

➪ ***Remover :*** Para prevenir que se calienten de más, las partes derretidas deben ser removidas del horno, Esto puede hacer que el tiempo de deshielo sea más corto para los alimentos pesando menos de 1350 g.

TABLA DE TIEMPOS DE DESCONGELAMIENTO.

Alimento y peso	Tiempo de Deshielo	Tiempo de Reposo	TÉCNICAS ESPECIALES
Bistec Carne picada 1 lb/450g	9-11 min.	15-20 min.	Separe y remueva porciones derretidas con un tenedor
Guiso de carne 1 1/2 lb/675g	13-17 min.	25-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Empanadas 4(4oz/110g)	9-11 min.	15-20 min.	Voltee a la mitad del tiempo
CERDO Costillas 1 lb/450g	9-11 min.	25-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Chuletas 4(5oz/125g)	10-12 min.	25-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Carne desmenuzada 1 lb/450g	10-12 min.	15-20 min.	Separe y remueva porciones derretidas con un tenedor.
AVES Pollo entero 2 1/2 lb/1125g	21-25 min.	45-90 min.	Separe, voltee a la mitad del tiempo y cubra donde sea necesario.
Pechugas de pollo 1 lb/450g	11-14 min.	15-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Pollo frito (cortado) 2 lb/900g	18-20 min.	25-30 min.	Separe y reacomode una vez.
Muslos de pollo 1 1/2 lb/675g	14-17 min.	15-30 min.	Separe y reacomode una vez.
PESCADOS Y MARISCOS Pescado entero 1 lb/450g	7-10 min.	15-20 min.	Voltee a la mitad del tiempo y cubra donde sea necesario
Filetes de pescado 1 1/2 lb/675g	10-12 min.	15-20 min.	Separe y reacomode una vez.
Camarón 1/2 lb/225g	3-5 min.	15-20 min.	Separe y reacomode una vez.

* Los tiempos pueden variar porque las temperaturas de los congeladores varían de un modelo a otro y de una marca a otra.

TABLA DE COCCIÓN Y RECALENTAMIENTO

Tabla de cocción

Alimento	Potencia Nivel	Tiempo de cocción por 450g (1 lb)	Instrucciones especiales
CARNE			- La carne debería sacarse del frigorífico al menos 30 minutos antes de cocinarse. - Deje reposar siempre la carne cubierta una vez finalizada la cocción.
Ternera - Poco cocida	P-80	8-10 min.	
- Medio cocida	P-80	9-11 min.	
- muy cocida	P-80	11-13 min.	
Cerdo	P-HI	12-14 min.	
Tocino	P-HI	8-10 min.	
AVES			
Pollo entero	P-HI	6-8 min.	
Porciones de pollo	P-80	5-7 min.	
Pechuga (con hueso)	P-80	6-8 min.	
PESCADO			- Ponga un poco de aceite o de mantequilla fundida por encima del pescado, o añada 15-30 ml (1-2 cucharaditas) de zumo de limón, vino, caldo, leche o agua. - Deje reposar siempre el pescado cubierto una vez finalizada la cocción.
Filetes de pescado	P-HI	4-6 min.	
Caballa entera, Limpia y preparada	P-HI	4-6 min.	
Trucha entera, Limpia y preparada	P-HI	5-7 min.	
Filetes de salmón	P-HI	4-6 min.	

NOTA : Los tiempos anteriores deberían considerarse aproximados. Tenga en cuenta que pueden haber diferencias debido a los distintos gustos y preferencias personales. Los tiempos pueden variar en función del tamaño, el corte y la composición de los alimentos. La carne y el pescado congelados deben estar totalmente descongelados antes de cocinarlos.

Tabla de recalentamiento

- Hay que tener un cuidado especial con la comida de bebés para evitar las quemaduras.
- Cuando recaliente alimentos embalados precocinados, siga siempre las instrucciones indicadas en el embalaje.
- Si congela alimentos adquiridos en secciones de alimentos frescos o fríos, recuerde que deben estar totalmente descongelados antes de seguir las instrucciones del embalaje. Es recomendable poner una nota encima de dichos alimentos para que otras personas también lo tengan en cuenta.
- Recuerde quitar los hilos metálicos y quitar los alimentos de los contenedores de aluminio antes de recalentarlos.
- Los alimentos fríos (refrigerados) tardan más en recalentarse que los alimentos a temperatura ambiente (como alimentos acabados de poner en el frigorífico o alimentos que se guardan en armarios).
- Todos los alimentos se deben recalentar utilizando microondas.

Alimento	Tiempo de cocción	Instrucciones especiales
Comida para bebés Tarro de 128g	30 seg.	Verter en un cuenco pequeño de servir. Remover bien una o dos veces mientras se calienta. Antes de servir, comprobar bien la temperatura.
Leche para bebés 100ml / 4fl.oz. 225ml / 8fl.oz.	 20-30 seg. 40-50 seg.	Remover o agitar bien y verter en una botella esterilizada. Antes de servir, agitar y comprobar bien la temperatura.
Sándwiches o bocadillos 1 bocadillo	20-30 seg.	Envuélvalos en papel de cocina y colóquelos en una bandeja apta para microondas *Nota: No utilice papel de cocina reciclado.
Lasaña 1 ración (10 1/2 oz./300g)	4-6 min.	Coloque la lasaña en una bandeja apta para microondas. Tápela con film de plástico ventilado.
Cocido 1 taza 4 tazas	 1 1/2-3 min. 5-7 min.	Realice la cocción en una cazuela cubierta apta para microondas. Remueva una vez cuando esté a la mitad del tiempo de cocción.
Puré de patatas 1 taza 4 tazas	 2-3 min. 6-8 min.	Realice la cocción en una cazuela cubierta apta para microondas. Remueva una vez cuando esté a la mitad del tiempo de cocción.
Alubias cocidas 1 taza	 2-3 min.	Realice la cocción en una cazuela cubierta apta para microondas. Remueva una vez cuando esté a la mitad del tiempo de cocción.
Raviolis o pasta con salsa 1 taza 4 tazas	 3-4 min. 7-10 min.	Realice la cocción en una cazuela cubierta apta para microondas. Remueva una vez cuando esté a la mitad del tiempo de cocción.

TABLA DE VERDURAS

Utilice un cuenco de cristal pyrex adecuado con tapa. Añada 30-45ml de agua fría (2-3 cucharaditas) por cada 250g si no se recomienda otra cantidad (véase la tabla a continuación). Cúbralo y aplique el tiempo de cocción mínimo (véase la tabla a continuación). Continúe con la cocción hasta obtener el resultado esperado. Remueva una vez durante la cocción y otra vez después de la cocción. Añada sal, hierbas o mantequilla tras la cocción. Cúbralo durante los 3 minutos de reposo.
Sugerencia: corte las verduras frescas en trozos de dimensiones similares. Cuanto más pequeños, más rápido se cocerán.
Todas las verduras deberán cocinarse utilizando el nivel máximo de potencia de microondas.

Guía de cocción para verduras frescas

Verdura	Peso	Tiempo	Comentarios
Brócoli	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3-4 min 5-7 min	Prepare cogollos del mismo tamaño. Póngalos con el tallo hacia el centro.
Coles de Bruselas	1/2 lb./250g	4-5 min	Añada 60-75ml (5-6 cucharaditas) de agua.
Zanahorias	1/2 lb./250g	3-4 min	Corte las zanahorias a rodajas iguales.
Coliflor	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3-4 min 5-7 min	Prepare cogollos del mismo tamaño. Corte los cogollos grandes en dos. Póngalos con el tallo hacia el centro.
Calabacín	1/2 lb./250g	3-4 min	Corte los calabacines a rodajas. Añada 30ml (2 cucharaditas) de agua o una nuez de mantequilla. Póngalos a cocer hasta que estén tiernos.
Berengena	1/2 lb./250g	3-4 min	Corte las berenjenas a rodajas y rocíelas con 1 cucharada de zumo de limón.
Puerros	1/2 lb./250g	3-4 min	Corte los puerros a rodajas gruesas.
Setas	0.3 lb./125g 1/2 lb./250g	2-3 min 3-5 min	Prepare setas pequeñas enteras o cortadas a rodajas. No añada agua. Rocíelo con zumo de limón. Salpimente. Dejar escurrir antes de servir.
Cebolla	1/2 lb./250g	3-4 min	Corte las cebollas a rodajas o mitades. Añada sólo 15ml (1 cucharadita) de agua.
Pimiento	1/2 lb./250g	3-5 min	Corte el pimiento a rodajas pequeñas.
Patatas	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3-5 min 8-10 min	Pese las patatas peladas y córtelas en mitades o cuartos iguales.
Nabos	1/2 lb./250g	5-7 min	Corte los nabos en pequeños cubos.

Guía de cocción para verduras congeladas

Verduras	Peso	Tiempo	Instrucciones
espinacas	0.3 lb./125g	2-3 min	Añadir 15ml (1 cucharadita) de agua fría.
brócoli	1/2 lb./250g	3-4 min	Añadir 30ml (2 cucharaditas) de agua fría.
Guisantes	1/2 lb./250g	3-4 min	Añadir 15ml (1 cucharadita) de agua fría.
Judías verdes	1/2 lb./250g	4-5 min	Añadir 30ml (1 cucharadita) de agua fría.
Menestra (zanahorias/guisantes/maíz)	1/2 lb./250g	3-5 min	Añadir 15ml (1 cucharadita) de agua fría.
Menestra (estilo chino)	1/2 lb./250g	4-6 min	Añadir 15ml (1 cucharadita) de agua fría.

RECETAS

SOPA DE TOMATE Y NARANJA

25g (1 oz.) de mantequilla
1 cebolla mediana troceada
1 zanahoria grande y 1 patata grande, troceada
800g (1 3/4lb) de tomate troceado enlatado zumo y piel rayada de 1 naranja pequeña
900 ml (1 1/2 pintas) de caldo de verdura sal y pimienta al gusto

1. Funda la mantequilla en un cuenco grande a nivel P-HI durante 1 minuto.
2. Añada la cebolla, la zanahoria y la patata. Fije el nivel de potencia P-HI durante 6 minutos. Remueva a la mitad del tiempo de cocción.
3. Añada los tomates, el zumo de naranja, la piel de naranja rallada y el caldo. Mézclelo todo bien. Salpimente al gusto. Cubra el cuenco y fije la cocción en P-HI durante 15 minutos. Remueva 2-3 veces durante la cocción, hasta que las verduras estén tiernas.
4. Pase la mezcla por la licuadora y sirva inmediatamente.

SOPA DE CEBOLLA FRANCESA

1 cebolla grande, a rodajas
1 cucharada (15ml) de aceite de maíz
50g (56,70 g.) de harina
1,2 litros (2 pintas) de caldo caliente de carne o de verduras
Sal y pimienta al gusto
2 cucharadas (30ml) de perejil troceado
4 rebanadas gruesas de pan francés
50g (2 oz.) de queso rallado

1. Ponga la cebolla en un cuenco untado con aceite, mezcle bien y fije un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos.
2. Remueva en la harina para hacer una masa y añada gradualmente el caldo. Salpimente y añada el perejil.
3. Cubra el cuenco y fije un nivel de potencia de P-80 durante 16 minutos.
4. Vierta la sopa en los boles, sumerja el pan y espolvoree abundantemente con queso.
5. Fije un nivel de potencia de P-80 durante 2 minutos, hasta que se funda el queso.

REVOLTIJO DE VERDURAS FRITAS

1 cucharada (15ml) de aceite de girasol
2 cucharadas (30ml) de salsa de soja
1 cucharada (15ml) de jerez
2,5cm (1") de raíz de gengibre pelada y finamente rallada
2 zanahorias medianas, cortadas en finas tiras
100g (4 oz.) de champiñones troceados
50g (2 oz.) de soja
100g (4 oz.) de tirabeques
1 pimiento rojo, sin semillas y cortado a finas tiras
4 cebollas tiernas troceadas
100g (4 oz.) de castañas de agua enlatadas, cortadas a rodajas
1/4 de col china a rodajas

1. Ponga el aceite, la salsa de soja, el jerez, el gengibre, el ajo y las zanahorias en un cuenco grande y mézclelo todo bien.
2. Cubra y fije un nivel de potencia P-HI durante 4-5 minutos.
3. Añada los champiñones, la soja, los tirabeques, el pimiento rojo, las cebollas tiernas, las castañas de agua y la col china. Mézclelo todo bien.
4. Fije un nivel de potencia P-HI durante 4-5 minutos, hasta que las verduras estén tiernas. Remueva 2-3 veces durante la cocción.

El revoltijo de verduras fritas es ideal para servir como acompañamiento de carnes o pescados.

POLLO CON MIEL

4 pechugas de pollo deshuesadas
2 cucharadas (30ml) de miel
1 cucharada (15ml) de mostaza
1/2 cucharadita (2,5ml) de estragón seco
1 cucharada (15ml) concentrado de tomate
150ml (1/4 pinta) de caldo de pollo

1. Coloque las pechugas de pollo en una cazuela.
2. Mezcle el resto de ingredientes y viértalos en la cazuela. Salpimente al gusto.
3. Fije un nivel de potencia P-HI durante 11-12 minutos. Remueva y riegue el pollo con la salsa dos veces durante la cocción.

QUESO AZUL CON CEBOLLETAS ASADAS

2 patatas para asar,
(aprox. 250g (9 oz.) cada una)
50g (56,70 g.) de mantequilla
100g (4 oz.) de queso azul troceado
1 cucharada (15ml) de cebolletas frescas troceadas
50g (2 oz.) de champiñones a rodajas sal y pimienta al gusto

1. Pinche cada patata por varios lugares. Fije un nivel de potencia P-HI durante 10-11 minutos. Corte las patatas en mitades, vacíelas en un cuenco, añada la mantequilla, el queso, las cebolletas, los champiñones, la sal y la pimienta y mézclelo bien.
2. Rellene las pieles de las patatas con la mezcla y colóquelas en una fuente en la bandeja del horno.
3. Fije un nivel de potencia P-80 durante 10 minutos.

SALSA BLANCA

25g (1 oz.) de mantequilla
25g (1 oz.) de harina
300ml ($_1/_2$ pinta) de leche
Sal y pimienta al gusto

1. Ponga la mantequilla en un cuenco y fije un nivel de potencia P-HI durante 1 minuto, hasta que se funda.
2. Remueva en la harina y bata la mezcla en la leche. Fije un nivel de potencia P-HI durante 3-4 minutos, y remueva cada 2 minutos hasta que esté espesa y suave. Salpimente al gusto.

MERMELADA DE FRESA

675g ($1_1/_2$ lb.) de fresas limpias
3 cucharadas (45ml) de zumo de limón
675g ($1_1/_2$ lb.) de azúcar en polvo

1. Ponga las fresas y el zumo de limón en un cuenco grande, fije un nivel de potencia P-HI durante 5 minutos, o hasta que la fruta esté tierna. Añada azúcar y mezcle bien.
2. Fije un nivel de potencia P-80 durante 25-30 minutos, hasta llegar al punto de consistencia*, remueva cada 4-5 minutos.
3. Vierta en tarros limpios y calientes. Tápelos herméticamente y etiquételos.

** punto de consistencia: Para determinar el punto de consistencia, ponga 1 cucharada (5 ml) de mermelada en un platillo frío. Deje reposar la mermelada durante 1 minuto. Mueva la superficie de la mermelada con el dedo. El punto de consistencia se obtiene cuando se arruga.*

TARTA MICROONDAS

100g (4 oz.) de margarina
100g (4 oz.) de azúcar
1 huevos
100g (4 oz.) de harina de repostería tamizada
2-3 cucharadas (30-45ml) de leche

1. Recubra el fondo de la fuente de 20 cm (8”) con papel de horno antiadherente.
2. Amase la margarina y el azúcar hasta obtener una masa ligera y esponjosa. Bata los huevos y vierta la masa y la leche en la harina tamizada.
3. Vierta en el contenedor preparado. Fije un nivel de potencia P-HI durante 3-4 minutos hasta que un pincho salga seco.
4. Deje reposar la tarta durante 5 minutos antes de servir.

TORTILLAS

15g ($_1/_2$ oz.) de mantequilla
4 huevos
6 cucharadas de leche sal y pimienta

1. Bata los huevos y la leche juntos. Salpimente.
2. Ponga la mantequilla en una fuente de unos 26 cm (10”). Fije un nivel de potencia P-HI durante 1 minuto hasta que se funda. Unte la fuente con la mantequilla fundida.
3. Vierta la mezcla de leche y huevo en la fuente. Fije un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos. Bata la mezcla y fije un nivel P-HI durante 1 minuto más.

HUEVOS REVUELTOS

15g (1/2 oz.) de mantequilla
2 huevos
2 cucharadas (30ml) de leche sal y pimienta

1. Funda la mantequilla en un cuenco a un nivel de potencia P-HI durante 1 minuto.
2. Añada los huevos, la leche, la sal y la pimienta y mézclelo todo bien.
3. Fije un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos. Remueva cada 30 segundos.

CARNE PICADA SAZONADA

1 cebolla pequeña cortada a tacos
1 ajo triturado
1 cucharadita (5ml) de aceite
200 g (200g.) de tomate troceado enlatado
1 cucharada (15ml) concentrado de tomate
1 cucharadita (5ml) de hierbas aromáticas
225 g (8 oz.) de carne picada sal y pimienta

1. Ponga la cebolla, el ajo y el aceite en una cazuela y fije un nivel de potencia P-HI durante 2 minutos o hasta que la cebolla esté tierna.
2. Añada el resto de ingredientes en la cazuela. Remueva bien.
3. Cubra y fije un nivel de potencia P-HI durante 4 y luego P-80 durante 8-12 minutos o hasta que la comida esté preparada.